

【學校要聞】(●)

邱榮芳老師演講－〈禪繞畫對自我的情緒照顧〉

只要一枝筆一張紙、會畫圓點及直線，沒有美術訓練也可以完成屬於自己的美術作品！禪繞畫（Zentangle）發源於美國，由芮克·羅伯茲（Rick Roberts）與瑪莉亞·湯瑪斯（Maria Thomas）創辦，他們是一對夫妻，兩人一同發展這種具有心靈療癒力的創作方式。禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

輔導處與教師會於12月18日（星期一）下午15:00~16:50於力行樓3樓第一會議室邀請邱榮芳老師（東山高中專任輔導教師/CZT 亞洲區第二屆禪繞畫認證教師）主講〈禪繞畫對自我的情緒照顧〉，深受好評！

國立彰化高商106學年度
教師心理健康促進課程暨親職教育講座

禪繞畫
對自我的情緒照顧

只要你會拿筆，
你就可以畫！

透過一筆一畫的勾勒讓自己達到放鬆
又專注的狀態，從而獲得平靜。

講師：邱榮芳 老師
時間：106/12/18(一)
15:00-16:50
地點：第一會議室
材料費：由教師會全
額支應
報名：請逕至「全國
教師在職進修資訊網」
報名，全程參加者核
發研習時數2小時

彰化高商
輔導處&教師會敬邀

